



WORTELSOEP MET GEMBER

INGREDIËNTEN

- 130 g zoete aardappelen, geschild en grof gesneden
- 120 g pompoen, geschild en grof gesneden
- 6 wortels, geschild en grof gesneden
- Olijfolie
- 1 ui, geschild en grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 20g verse kurkuma, fijn geraspt
- 30 g gember, geschild en fijn geraspt
- Sap van 1 citroen
- 550 ml water
- Zout en peper
- Optioneel: 1 el Nutrilite Fibre Powder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Doe de zoete aardappel, pompoen en wortels in de mengkom en breng ze op smaak met zout, peper en een scheutje olijfolie. Meng alles goed door elkaar, totdat alle groenten bedekt zijn met de olijfolie en de kruiden. Leg ze op een bakplaat in de oven en rooster ze 20 minuten of totdat ze gaar zijn. Haal ze uit de oven en zet ze apart.
3. Verhit ondertussen wat olijfolie in de steelpan op matige warmtebron. Wacht tot de olie heet genoeg is en voeg dan de ui en knoflook toe. Fruit deze 5 minuten of totdat ze zacht zijn.
4. Voeg daarna de verse kurkuma, gember en de geroosterde groenten toe. Roer alles goed door elkaar en laat nog 5 minuten garen.
5. Voeg water en citroensap toe en laat nog 20 à 25 minuten sudderen. Af en toe even roeren.
6. Als alles zacht is, voegt u eventueel Nutrilite Fibre Powder toe en vervolgens verdeelt u alles in maaltijdporties. Laat afkoelen en zet in de koelkast.
7. Klaar om ervan te eten? Haal dan het gewenste aantal porties uit de koelkast en pureer ze glad terwijl ze nog koud zijn met een staafmixer.
8. Verwarm de soep op het fornuis of in de magnetron en dien op in kommen.